VOL 6 - ISSUE 58 MAY 2014

MASALA TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120



Regd. No. SC-1333

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



BAKE PARLOR

بیک پارلر کُک اینڈ وِن کونٹیسٹ

2 in 1
مصالحہ مکس + میکرونی

بیک پارلر مزے دار Menu

Chinese Parlor
- ہاٹ اینڈ ساور نوڈلز
- چکن چلی اسپیگھٹی
- چکن چاؤمن اسپیگھٹی
- چکن منچورین

Desi Parlor
- بالٹی میکرونی
- بریانی میکرونی
- اچاری میکرونی
- جلفریزی میکرونی

Russian Parlor
- شاشلک میکرونی

American Parlor
- سیچوان اسپائس میکرونی
- میٹ بال اسپیگھٹی
- کیجن اسپیگھٹی
- فجیتا اسپیگھٹی

Italian Parlor
- لزانیہ

...ark Parlor
- سموسہ میکرونی
- چاٹ میکرونی
- افغانی آش میکرونی
- کباب میکرونی

BBQ Parlor
- تکہ میکرونی
- باربی کیو میکرونی



بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر کُک اینڈ وِن کونٹیسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جیتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔

Mega Prize Gold Biscuit جیتنے والے خوش نصیب

- عاصمہ (کراچی)
- نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد)
- تمسیلہ (لاہور)
- ضیغم شکور (فیصل آباد)
- زرناب سعادت (کراچی)



Dawlance Microwave Oven 115

Q Mobile E-70

Westpoint Fryer

پانچویں قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

Microwave Oven 115
حنیفہ بیگم (فیصل آباد)

Westpoint Fryer

Q Mobile E-70

Gift Hamper
عبدالرحیم (میرپورخاص)

CONTENTS

MASALA
TV FOOD MAG



Volume 6 - Issue 58 May 2014









Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

ہر سال مئی کے مہینے کو مزدوروں سے منسوب کرتے ہوئے دنیا بھر میں یکم مئی کو مزدوروں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں اس حوالے سے تقریبات' سیمیناروں' کانفرنسوں اور ریلیوں کا انعقاد کیا جاتا ہے' جن میں شکاگو کے محنت کشوں کے ساتھ اظہار یکجہتی سمیت مزدوروں اور محنت کشوں کے مسائل کو اُجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ مسائل کے حل اور ان کے حقوق کی فراہمی کے لئے آواز اُٹھائی جارہی ہے۔ یہ دن 1886ء میں شکاگو کے مقام پر مزدوروں کے حقوق کے تحفظ کے لئے ہونے والے احتجاج کا نتیجہ ہے جب مزدوروں نے اُجرت' طبی سہولیات اور کام کا دورانیہ 8 گھنٹے کرنے کا مطالبہ کیا اور اپنے اس مطالبے کی پاداش میں ان مظلوموں' محکوموں اور مجبوروں کو بے پناہ مشکلات سہنی پڑیں۔

مزدوروں کے عالمی دن کے موقع پر جہاں مزدوروں کے استحصال کا سلسلہ بند کرنے کا مطالبہ کیا جارہا ہے وہاں پوری دنیا میں مہنگائی' اشیائے خوراک کی بڑھتی ہوئی قیمتوں اور غربت کے خلاف بھی احتجاج کیا جارہا ہے۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ موجودہ دور میں بھی مزدوروں کے اوقات کار اور کم از کم اُجرت کے حکومتی اعلان پر عمل نہیں کیا جارہا ہے۔ دورِ حاضر میں مزدوروں کو نا صرف بیروزگاری' غربت اور مہنگائی کا سامنا ہے بلکہ گیس اور بجلی کی لوڈشیڈنگ کی وجہ سے ہزاروں صنعتیں بند اور لاکھوں محنت کش بے روزگار ہوگئے ہیں۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ حکومت کی جانب سے کم از کم اُجرت 7 ہزار روپے مقرر کئے جانے کے باوجود اس پر عمل درآمد نہیں کیا جارہا۔ نجی شعبے کے محنت کش اب بھی 3 سے 4 ہزار روپے ماہانہ پر ملازمت کرنے پر مجبور ہیں جب کہ دوسری مراعات کا تو کوئی تذکرہ ہی نہیں ہے۔ فی زمانہ اتنے مشاہرے میں 2 وقت کی روٹی کا بندوبست بھی بڑی بات نظر آتی ہے' یہی وجہ ہے کہ آج زیادہ تر گھرانوں میں بڑے تو بڑے بچے بھی معاشی مسائل کے حل کے لئے سرگرداں نظر آرہے ہیں۔

اس ضمن میں حکمران طبقے کو بروقت سنجیدہ کوششیں کرنی ہوں گی۔ 2010ء میں بنائی جانے والی لیبر پالیسی میں مزدوروں کے کئی اہم مسائل کا حل ہے۔ حکومت اپنے تمام وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے 2010ء کی لیبر پالیسی پر عمل درآمد یقینی بنائے۔ اس کے علاوہ اگر عہدِ حاضر کے تمام صنعتی مزدور' کسان' ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں' سول سوسائٹی' وکلا' ڈاکٹرز' اساتذہ اور تمام پسماندہ طبقات متحد ہوکر استحصال سے پاک معاشرے کے قیام کا عزم لے کر میدانِ عمل میں اُتر آئیں تو ایک ایسے معاشرے کا قیام زیادہ مشکل نہیں جہاں مساوات' بھائی چارہ' امن' عدل و انصاف اور قانون کی بالا دستی ہو۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv – فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ماسٹر شیف پاکستان میں خوش آمدید

دنیا بھر میں مقبول ترین رائلٹی شو ماسٹر شیف پاکستان میں بھی آ گیا ہے۔ اس شو کا مقصد نو آموز کھانا پکانے کے شائقین کی زندگیوں کو ان کی خواہش کے حصول کے قریب کرنا ہے۔ گزشتہ دنوں اس حوالے سے کراچی کے ایک مقامی ہوٹل میں ایک انتہائی پُروقار میڈیا بریفنگ کا انعقاد عمل میں آیا جس میں بتایا گیا کہ ماسٹر شیف پاکستان کا پہلا فاتح تلاش کر رہا ہے۔ میڈیا بریفنگ کی میزبانی کے فرائض سدرہ اقبال نے انجام دیئے جب کہ تقریب کے مہمان خصوصی پاکستان میں آسٹریلیا کے ہائی کمشنر پیٹر ہیورڈ (Peter Heyward) تھے۔ تقریب میں نائلہ نقوی' یوسف بشیر قریشی' ٹپو جویری' عائشہ فاروقی ہاشوانی اور وردا سلیم کے علاوہ کھانوں کے شائقین' صحافیوں' معززین شہر اور ٹی وی' موسیقی اور فیشن کے جگمگاتے ستاروں نے بھرپور انداز میں شرکت کی۔ شرکاء کو ماسٹر شیف پاکستان کی تفصیلات بتائی گئیں۔ تقریب کے اختتام پر حاضرین کے لئے پُرتکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔





پیور ہیلتھ کیفے کا افتتاح

پیور ہیلتھ کیفے نے کلفٹن کراچی میں اپنی پہلی برانچ قائم کر دی۔ پیور ہیلتھ کیفے کا دعویٰ ہے کہ وہ فاسٹ فوڈز کے شائقین کو تازہ اور صحت بخش برانڈ فراہم کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں گزشتہ دنوں ٹیک II کی جانب سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں مختصر کھانوں کی پیش کش کے ساتھ ڈیزائنر منصور اکرم کے ملبوسات کی نمائش بھی کی گئی۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض انوشے اشرف نے انجام دیئے جب کہ مہمان خصوصی تاج کارپوریشن کے سی ای او اور پاکستان میں پیور ہیلتھ کیفے کے ماسٹر فرنچائزر محمد اسلم شیخ تھے۔ تقریب میں فنکاروں' صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں مشروبات اور اسنیکس/اپیٹائزرز سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔



گنسو ئے کی شاخ کا قیام

مشہور و معروف گنسو ئے ریسٹورنٹ نے گزشتہ دنوں ایس ایم سی ایچ سوسائٹی کراچی میں اپنی تیسری شاخ کا افتتاح کردیا۔ یاد رہے کہ گنسو ئے چائنیز ریسٹورنٹ کی صف کا ایک انتہائی بہترین ریسٹورنٹ ہے جہاں مستند چائنیز کھانوں کا وسیع انتخاب پیش کیا جاتا ہے۔ کراچی میں قائم دیگر دو برانچوں کی کامیابی کے بعد گنسو ئے نے اپنی تیسری برانچ بھی قائم کردی۔ اس حوالے سے منعقدہ تقریب میں شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں گنسو ئے کے مزیدار کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع میسر آیا۔



مارکو پولو ریسٹورنٹ کا از سر نو تزئین و آرائش کے بعد آغاز

ہوٹل پرل کانٹی نینٹل کراچی نے اپنے ریسٹورنٹ مارکو پولو کو ایک نئی شکل دے دی ہے۔ نئے مارکو پولو کا افتتاح معروف صنعت کار ایس ایم منیر امریکی قونصل جنرل مائیکل ڈاڈمین اور پی سی کے جی ایم عظیم قریشی نے کیا۔ ریسٹورنٹ میں معروف مصور ڈاکٹر محسن کیانی کے بنائے گئے فن پارے بھی لگائے گئے۔ تقریب میں روسی قونصل جنرل' چائنیز ڈپٹی قونصل جنرل' انڈونیشیاء کے قونصل جنرل' سی پی ایل سی کے سربراہ احمد چنائے اور معروف صنعت کار میاں زاہد حسین سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر بات چیت کرتے ہوئے عظیم قریشی نے کہا" ہماری پہلی ترجیح ہمارے صارفین ہیں اور ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ان کو مسلسل جدت فراہم کی جائے" آج کی تقریب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔'' انہوں نے کہا'' ہمارے صارفین کو اب مارکو پولو آ کر ایک نیا احساس ہوگا اور یہی احساس ہماری کامیابی کی سند ہے۔''



ویٹ مس سپر ماڈل 2014ء کی پریس کانفرنس

ویٹ نے سال 2014ء کی مس سپر ماڈل کے مقابلوں کا اعلان کیا' جس کے مطابق 8 اقساط پر مشتمل ایک حقیقت پر مبنی پروگرام کے ذریعے ویٹ مس سپر ماڈل 2014 کا انتخاب کیا جائے گا۔ اس ضمن میں منعقدہ پریس کانفرنس کی نظامت کے فرائض تہمینہ خالد نے انجام دیتے ہوئے حاضرین کو تفصیلات سے آگاہ کیا۔ تقریب میں نامور ماڈلز کے علاوہ صحافیوں نے شرکت کی جن کی تواضع پرتکلف چائے سے کی گئی۔

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے

عام طور پر بڑی عمر کے افراد دل کے تحفظ کے لئے انڈوں کا استعمال ترک کر دیتے ہیں لیکن امریکی ماہرین کی ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق انڈوں میں موجود قدرتی اجزا دل میں پیدا ہونے والے نقائص کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور لحمیات سے بھرپور انڈوں میں سیر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے جو جسم میں داخل ہو کر جمتی نہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک ہفتے کے دوران کم از کم 6 انڈے کھانے چاہئے جو نہ صرف دل کی صحت کے لئے فائدے مند ہیں بلکہ ان کے انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات بھی مرتب نہیں ہوتے۔



ادرک، بے شمار فوائد کی حامل

پکوانوں کا ذائقہ بڑھانا ہو یا کھانا ہضم کرنا ہو ادرک ہر معاملے میں کام آتی نظر آتی ہے۔ ہر موسم میں دستیاب، زمین کے اندر سے نکلنے والی اس جڑی بوٹی کے فائدے زمین کے اوپر رہنے والوں کے لئے بے شمار ہیں۔ پیٹ میں درد ہو تی متلا رہا ہو یا پھر سر چکرا رہا ہو تو ادرک کو چوپ کر کے کھالیں، سردیوں میں ٹھنڈ سے بچنا ہو یا نزلہ زکام سے علاج ہے ادرک۔ ماہرین جوڑوں کا درد بھگانے اور سوجن ختم کرنے میں ادرک کو اکسیر ماننے کے ساتھ سرطان سے بچانے والی خوبیوں کا حامل بھی بتاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ادرک قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار کھانے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔



آلو کا استعمال ذہنی دباؤ سے بچاتا ہے

سبزیوں میں آلو کی اہمیت اور افادیت سے انکار ممکن نہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے۔ آلو میں نشاستے، نمکیات، روغن، لحمیات اور حیاتین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو کئی بیماریوں کے خاتمے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک آلو میں 110 حرارے ہوتے ہیں جو صحت کے لئے نہایت مفید ہیں۔ آنکھوں کے گرد آنے والی سوجن کو آلو کے قتلے رکھ کر ختم کیا جا سکتا ہے۔ اسے کھانے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے آلو کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ایک جدید تحقیق یہ بھی کہتی ہے کہ آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنانے والوں میں ذہنی دباؤ کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور آلو بلند فشار خون کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔



صحت چاہیئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

پیٹ پر چربی چڑھنا اور ذیابیطس سمیت ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے

کچھ دنوں پہلے کوئی تذکرہ کررہا تھا کہ اب سے کچھ عرصہ قبل تک لوگ ناشتے میں نہاری اور پائے نہایت شوق سے کھاتے اور کھلاتے تھے لیکن گزرتے وقت نے ان روایات کو متروک کرکے رکھ دیا ہے۔ گرما گرم پراٹھوں کی جگہ ڈبل روٹی، پاپے اور دلیوں نے لے لی ہے اور نوجوان نسل تو اس سے بھی بیزار نظر آتی ہے۔ دُبلے پتلے نظر آنے کے جنون نے انہیں لذت دار کھانوں سے دُور کردیا ہے جوان کی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اسی وجہ سے ہمارے بزرگ اچھے اور صحت بخش ناشتے کو ضروری قرار دیتے تھے اور آج بھی سائنس دان ناشتے کو صحت کے لئے اہم مانتے ہیں۔

سویڈن سے تعلق رکھنے والے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ نوعمری میں ناشتہ چھوڑنے یا بغیر غذائیت والا ناشتہ کرنے کے منفی اثرات لگ بھگ 3 عشروں کے بعد بیماریوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایک امریکی نشریاتی ادارے کے مطابق محققین نے کہا ہے کہ نوجوانی میں غذائیت سے بھرپور ناشتہ کرنے کی عادت کے حامل افراد کی نسبت زمانہ طالب علمی میں اچھا ناشتہ نہ کرنے والے 3 برس بعد کہیں زیادہ "میٹابولک سینڈروم" کی علامات میں مبتلا پائے گئے۔ طب کی زبان میں "میٹابولک سینڈروم" کی اصطلاح ذیابیطس، بلند فشار خون اور موٹاپے جیسی بیماریوں کے مجموعے کے لئے استعمال ہوتی ہے جن سے دل کے دَورے اور فالج کے خطرے میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔

محققین نے 1981ء میں اسکولوں میں زیر تعلیم نہم جماعت کے طالب علموں کو ایک مشاہدے کا حصہ بنایا اور ان کی ناشتہ کرنے کی عادت کا ریکارڈ تیار کیا۔ ان طالب علموں سے ناشتے میں اُن کی پسندیدہ غذاؤں سے متعلق سوالات کئے گئے۔ مشاہدے میں شامل شرکاء کو 2008ء میں 27 برس کے بعد صحت کے ایک معائنے سے گزارا گیا۔ مشاہدے کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ جو لوگ نوجوانی میں ناشتے کو نظرانداز کرتے تھے یا پھر کم غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے اُن میں بالغ ہونے پر "میٹابولک سینڈروم" میں مبتلا ہونے کے امکانات اپنے اُن ساتھیوں کے مقابلے میں 68 فیصد زیادہ تھے جو مطالعے کا حصہ تھے اور نوجوانی میں بھرپور غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے۔

تحقیق میں نوجوانوں کے سماجی اور اقتصادی پس منظر کے علاوہ اُن کے طرز زندگی کے بارے میں بھی سوالات شامل کئے گئے تھے لیکن نتائج میں کم غذائیت والا ناشتہ بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ بن کر ظاہر ہوا۔ تحقیقی مطالعے کے مطابق پیٹ پر چربی کا چڑھنا، ذیابیطس اور ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر نوجوانوں کے کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق کا نتیجہ بتاتا ہے کہ خراب ناشتہ خون میں ذیابیطس کے تناسب پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ سائنس کی دنیا کی ایک اور تحقیق بتاتی ہے کہ صبح زیادہ حراروں والا ناشتہ کرنے سے ذیابیطس اور موٹاپے کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے، لہٰذا ناشتے میں زیادہ چیزیں کھانے جب کہ دوپہر اور رات کے کھانوں کو مختصر رکھنے سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ ■





Beef Red Pepper

Ingredients:

Undercuts (finely cut)	300 grams
Onion	1
Spring onions	2 stalks
Dry, long red chillies	3
Garlic	4 cloves
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Black pepper powder	¼ tsp
White pepper powder	¼ tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

Method:

- Thickly cut onion, spring onions, red chillies and garlic.
- Heat oil in a pot and thoroughly fry garlic, chillies and undercut.
- Add remaining ingredients except cornflour and cook for few minutes; gradually add cornflour while continuously stirring and cook for 5 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place Beef Red
- Pepper on top; serve hot.

بیف ریڈ پیپر

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	300 گرام
پیاز	ایک عدد
ہری پیاز	2 عدد
سوکھی لمبی لال مرچیں	3 عدد
لہسن	4 جوے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
ووسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیاز' ہری پیاز' لال مرچوں اور لہسن کو موٹا موٹا کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن' لال مرچوں اور انڈر کٹ کو اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجا کر اس پر بیف ریڈ پیپر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔





Fish Yogurt Masala

Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Onion	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Mustard seeds	1 tbsp
Yogurt	250 grams
Egg	1
Gram flour	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Cut fish fillets into 2-3 inch pieces and marinate with egg, gram flour, lemon juice and salt; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok and fry fish golden.
- Heat oil in a seperate wok and fry onion golden; add all ingredients including fish but except yogurt and fry. Add yogurt and cook till oil separates.
- Decorate serving dish with lettuce and place fish on top; serve.

مچھلی دہی مصالحہ

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
پیاز	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
رائی دانے	ایک کھانے کا چمچہ
دہی	250 گرام
انڈہ	ایک عدد
بیسن	4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے 2 سے 3 انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں' اس میں انڈہ' بیسن' لیموں اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ دہی باقی تمام اجزاء بمعہ مچھلی ڈال کر بھونیں' پھر دہی ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں اور مچھلی نکال کر پیش کریں۔





Fried Vegetable Bhujiya

Ingredients:

Bottle gourd	300 grams
Ribbed gaurd	300 grams
Okra	300 grams
Onions (chapped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Fresh coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Turmeric powder	½ tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup + for frying
Ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cut both gourds and okra into rounds.
- Heat oil in a wok and fry vegetables; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add all ingredients except vegetables and cook till oil separates.
- Add vegetobles and cook on low flame for 10 minutes; dish out.
- Sprinkle ginger and serve.

سبزیوں کی تلی ہوئی بھجیا

اجزاء:

لوکی	300 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچہ
ترئی	300 گرام	کٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چچہ
بھنڈیاں	300 گرام	کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد	پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد	پسی ہوئی ہلدی	½ کھانے کا چچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد	پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی	نمک	حسب ذائقہ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چچہ	تیل	¼ پیالی + تلنے کے لئے
		ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

لوکی، ترئی اور بھنڈیوں کو گول کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سبزیاں تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں اور علاوہ سبزیاں باقی تمام اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں۔ اس میں سبزیاں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اب ادرک چھڑک کر پیش کریں۔





Hot and Spicy Prawns

Ingredients:

Prawns (big)	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Yogurt	1 cup
Screwpine	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Slit open prawns from centre.
- Heat oil in a wok and fry onion and ginger. Add coriander, red chillies, hot spices and ginger/garlic and cook for few minutes.
- Add yogurt and cook till oil separates.
- Add prawns, screwpine, fresh coriander and salt; cook for 2 minutes and dish out.

ہاٹ اینڈ اسپائسی جھینگے

اجزاء:

جھینگے (بڑے سائز کے)	300 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چچہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چچے
دہی	ایک پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چچے

ترکیب:

جھینگوں میں چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھول لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور ادرک تلیں۔ اس میں دھنیا' لال مرچ' گرم مصالحہ اور لہسن ادرک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی ملا کر تیل اُوپر آنے تک بھونیں پھر جھینگے' کیوڑہ' ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔





Fruit Pasta Pudding

Ingredients:

Mixed fruits (canned)	1 cup
Nutmeg (powdered)	¼ tsp
Walnuts (chopped)	50 grams
Pasto (boiled)	2 cups
Sour cream	100 grams
Cottage cheese	300 grams
Eggs	2
Sugar syrup	½ cup
Brown sugar	2 tbsp
Butter (melted)	50 grams + for brushing

Method:

- Brush butter an a Pyrex dish and spread layer af fruits in it.
- Sprinkle nutmeg and walnuts aver them.
- Mix all ingredients except brown sugar in a bowl and add to dish; sprinkle brown sugar an top.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes. When top turns galden, remave from oven and allow to cool.
- Serve cold

فروٹ پاستا پڈنگ

اجزاء:

ملے جُلے پھل (ڈبے والے)	ایک پیالی
پسی ہوئی جائفل	¼ چائے کا چمچہ
اخروٹ (چوپ کیے ہوئے)	50 گرام
پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
کھٹی کریم	100 گرام
پنیر	300 گرام
انڈے	2 عدد
شوگر سیرپ	½ پیالی
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
مکھن (پگھلا ہوا)	50 گرام+ چکنا کرنے کے لئے

ترکیب:

پائریکس کی ڈش کو مکھن سے چکنا کر کے پھلوں کی تہہ لگائیں۔ اس کے اُوپر جائفل اور اخروٹ پھیلا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ براؤن چینی تمام اجزاء ملا کر پائریکس کی ڈش میں ڈالیں' پھر براؤن چینی چھڑک دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ جب اُوپر سے سنہری رنگ آجائے تو اوون سے نکالیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





Stuffed Okra

Ingredients:

Okra	½ kg
Tamarind pulp	½ cup
Fennel seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Mustard seeds	½ tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Green chillies	6
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Roast fennel, coriander, cumin and mustard seeds on an iron griddle; powder; add tamarind pulp.
- Slit akras open and fill with prepared masala.
- Heat oil in a wok and carefully fry okras while stirring with spoon.
- Add salt and green chillies and dish out.

بھری ہوئی بھنڈیاں

اجزاء:

بھنڈیاں	½ کلو
املی کا گودا	½ پیالی
سونف	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	½ کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

سونف' دھنیا' زیرہ اور رائی دانے توے پر بھون کر باریک پیس لیں۔ اس میں املی کا گودا ملا لیں۔ بھنڈیوں پر چیرا لگا کر مصالحہ ان میں بھر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے بھنڈیوں کو اس میں احتیاط سے چمچہ چلاتے ہوئے تلیں' پھر نمک اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔







Fish Karahi

Ingredients:

King fish fillets	1 kg
White vinegar	½ cup
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	8
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Lemon juice	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cut fish into small pieces and keep aside.
- Marinate with vinegar for 20 minutes; wash and strain fish.
- Heat little oil in a frying pan and fry fish golden.
- Thickly grind coriander, cumin and pepper together.
- Thoroughly fry yogurt, tomatoes, ginger/garlic, red chillies and hot spices in a wok; add fish.
- Add ground masala, lemon juice, green chillies, little oil and salt; tilt wok from side to side. Gradually add remaining oil and leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies and ginger and serve.

مچھلی کی کڑاہی

اجزاء

سرمئی مچھلی کے فلے	ایک کلو
سفید سرکہ	½ پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا' ہری مرچیں' ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے فلے کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں رکھیں۔ اس میں سرکہ لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں' پھر دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کرکے مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ دھنیا' زیرہ اور کالی مرچ کو ملا کر موٹا موٹا پیس لیں۔ کڑاہی میں دہی' ٹماٹر' لہسن ادرک' لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر خوب بھونیں' پھر مچھلی شامل کر دیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ' لیموں کا رس' ہری مرچیں' تھوڑا سا تیل اور نمک ڈالیں اور کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں اور تھوڑا تھوڑا کرکے پورا تیل ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔





Pickled Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Tomatoes (chapped)	3
Onions (chapped)	3
Green chillies (big)	5
Dried round red chillies	6
Garlic (peeled)	6 cloves
Tomarind pulp	½ cup
Fennel seeds	1 tsp
Onian seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to toste
Oil	1 cup + 2 tbsp

Filling Ingredients:

Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Cariander seeds	1 tbsp
Mustord seeds	2 tbsp

Method:

- Roast filling ingredients on an iron griddle ond powder.
- Add salt ond 1 tbsp tamarind pulp.
- Slit green chillies lenghtwise fram centre and fill with masala.
- Heat ail in o pot ond fry anions brawn; remove.
- In same pot cook chicken, turmeric and salt till dry.
- Add oll ingredients except onion and tomarind pulp and fry for few minutes.
- Add pulp ond cook on low flome for few minutes.
- Heot 2 tbsp oil in o frying pan and sauté chillies; add to pot and leave on dum.

اچاری مرغی

اجزا:

مرغی کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (بڑی والی)	5 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن (چھلے ہوئے)	6 جوے
املی کا گودا	½ پیالی
سونف	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی+2 کھانے کے چمچے

بھرنے کے مسالے:

کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
رائی دانے	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بھرنے کے اجزاء توے پر بھون کر پیس لیں۔ ان میں نمک اور ایک کھانے کا چمچہ املی کا گودا ملا لیں۔ ہری مرچوں کے درمیان سے لمبائی میں چیرا لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی دیگچی میں مرغی کا گوشت، ہلدی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز اور املی کے گودا کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر املی کا گودا شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے مرچیں ہلکی سی تلیں اور دیگچی میں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





Sambar

Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	1 cup
Bottle gourd (cut small)	½
Eggplants, tomatoes (cut small)	2 each
Potato	1
Green chillies, Seed pods (cut small)	4 each
Onion (fried)	1
Ginger/garlic paste	½ tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Fenugreek seeds	½ tsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp	½ cup
Luke warm water	2 cup
Salt	to taste

Tempering Ingredients:

Curry leaves	few
Whole dried red chillies	2
Mustard seeds	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Cook lentils, ginger/garlic, cumin, fenugreek, coriander, onion and water in a pot for 4 hours or till lentils are tender.
- Add remaining ingredients and cook on low flame.
- When all vegetables are tender, mash till well-mixed.
- Heat oil in a frying pan; fry all tempering ingredients and pour on Samber.

★ Note: Use wooden spoon for cooking.

سامبر

اجزاء:

ارہر کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)	½ عدد
بینگن' ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	2,2 عدد
آلو	ایک عدد
ہری مرچیں' مونگرے (چھوٹی کٹے ہوئے)	4,4 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	ایک عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	½ کھانے کا چچہ
بھنا اور پیا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچہ
میتھی دانے	½ چائے کا چچہ
پیا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چچہ
املی کا گودا	½ پیالی
نیم گرم پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ

بگھار کے اجزاء:

کڑھی پتے	چند پتے
سوکھی گول لال مرچیں	2 عدد
رائی دانے	ایک چائے کا چچہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں دال' لہسن ادرک' زیرہ' میتھی دانے' دھنیا' پیاز اور پانی ڈال کر 4 گھنٹوں یا دال گلنے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب تمام سبزیاں گل جائیں تو انہیں اچھی طرح سے گھوٹ کر یکجان کر لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں' اس میں بگھار کے اجزاء تل کر سامبر پر ڈال دیں۔

★ نوٹ: پکانے کے لیے لکڑی کا چچا استعمال کریں۔





Potato Kheer

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Fresh milk	1 kg
Whole dried milk	250 grams
Condensed milk	300 grams
Sugar	2 cups
Green cordamoms	6
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Almonds, pistachios, silver leaves	for garnishing

Method:

- Boil milk in a pot.
- Add cordamoms, potatoes, and sugar; cook till thick and well-mixed.
- Remove from flame and add dried milk, condensed milk, almonds and pistachios and thoroughly mix.
- Remove Kheer in an earthenware container and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

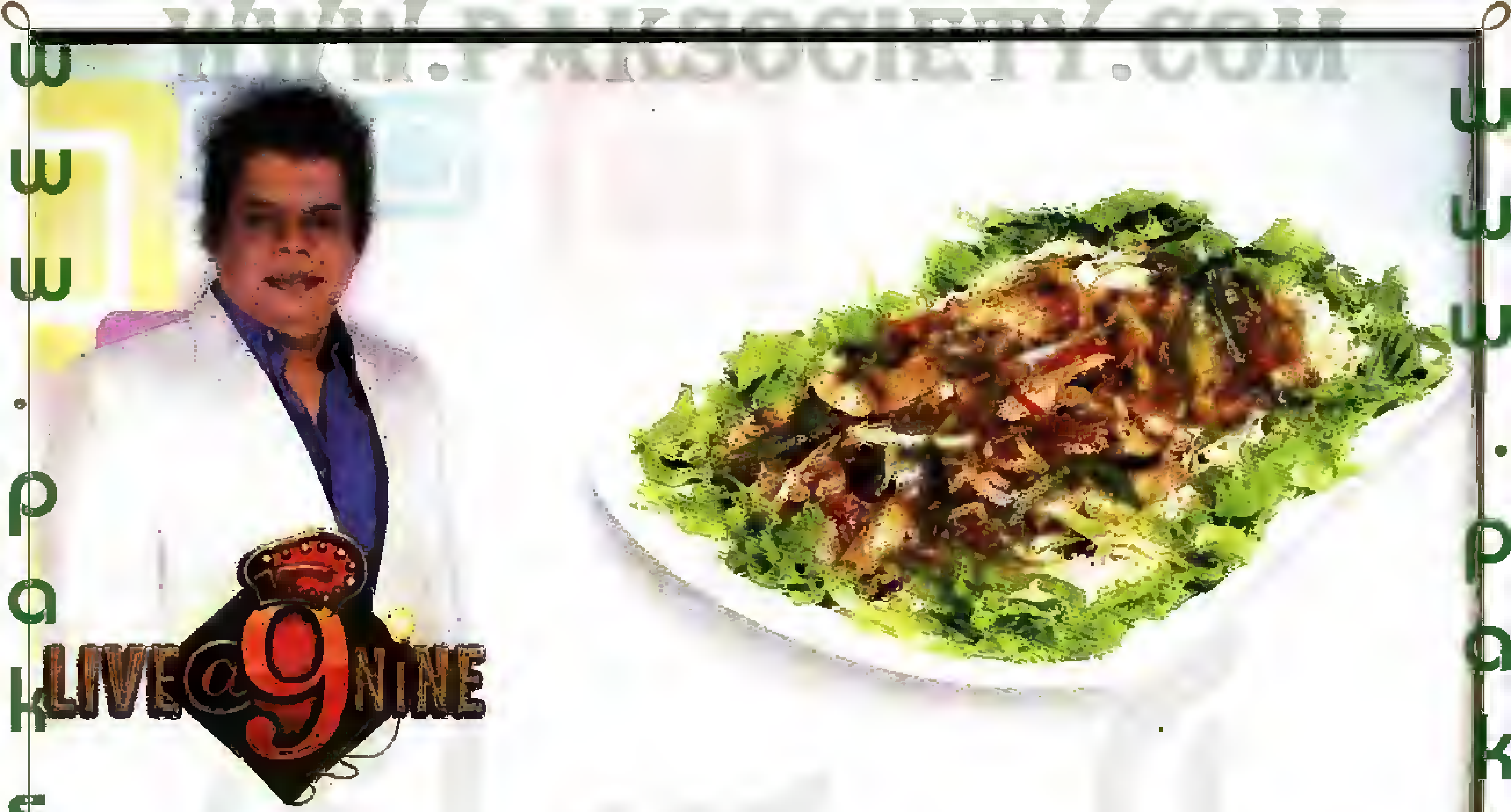
آلو کی کھیر

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	4 عدد
تازہ دودھ	ایک کلو
کھویا	250 گرام
کنڈینسڈ ملک	300 گرام
چینی	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پستے (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
بادام' پستے' چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اُبالیں ۔اس میں الائچیاں' آلو اور چینی ڈال کر یکجان اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کھویا' کنڈینسڈ ملک' بادام اور پستے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار کھیر مٹی کے کونڈے میں نکالیں' اسے بادام' پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



Crispy Chow Mien

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Onion (chopped)	1
Capsicum	1
Cabbage (finely cut)	½ cup
Soya sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (chopped)	1-inch piece
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Chinese salt	½ tsp
Chicken stock	2 cups
Spring onions (thickly cut)	3 stalks
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

Method:

- Heat oil in a wok and fry ½ noodles; remove.
- Layer a serving dish first with boiled noodles, then fried noodles.
- Decorate edges of dish with lettuce.
- Heat oil in a pot and cook chicken for few minutes; add garlic, ginger and onions and fry for 3 minutes.
- Add all ingredients except cornflour and cook for few minutes.
- Add cornflour gradually and cook till thick; pour over noodles and serve.

کرسپی چاؤمن

اجزاء:

انڈے والے نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	300 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	3 جوے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	2 پیالی
ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ½ نوڈلز تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں پہلے اُبلے' پھر تلے ہوئے نوڈلز کی تہہ لگالیں۔ ڈش کے کناروں کو سلاد پتوں سے سجادیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے مرغی چند منٹ تک پکائیں' پھر لہسن' ادرک اور پیاز ڈال کر 3 منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' پھر آہستہ آہستہ کرکے کارن فلور ڈالیں۔ اسے گاڑھا ہونے پر نوڈلز پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔





Maharaja Kebabs

Ingredients:

Beef mince (bailed)	300 grams
Cottage cheese (grated)	200 grams
Ginger/garlic (chapped)	1 tbsp
Onian (chapped)	1
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Coriander seeds (crushed)	½ tsp
Eggs	2
Cumin pawder	1 tsp
Green chillies (chapped)·	5
Fresh coriander	½ bunch
Salt	to taste
Oil	far frying
Lettuce, tomata, leman (cubed)	for decoratian

Method:

- Mix ane egg and all ather ingredients in a bowl and make kebabs.
- Beat egg and coat kebabs with it.
- Heat ail in a frying pan and fry kebabs galden fram both sides.
- Decarate serving dish with lettuce, tomato and lemon and place kebabs in dish; serve.

مہاراجہ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (اُبلا ہوا)	300 گرام
پنیر (کدوکش)	200 گرام
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
انڈے	2 عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں (چوکور کٹے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں ایک انڈہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر اس کی ٹکیاں بنالیں۔ انڈے کو پھینٹ لیں اور کبابوں کو اس میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں، ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں اور اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔







Afghani Boti

Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	½ kg
Mutton fat	250 grams
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Raw papaya paste	½ cup
Cinnamon powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Cucumber, tomato (cut into raunds) lettuce for decoration

Method:

- Cube fat. Mix all ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours.
- Pierce 3 pieces mutton, one piece fat and 3 mutton pieces on a skewer. Grill over charcoals or bake in oven and dish out.
- Prepare more skewers in the same way.
- Decorate serving dish with cucumber, tomato and lettuce; place skewers on top and serve.

افغانی بوٹی

اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
چربی	250 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	½ پیالی
پسی ہوئی دار چینی	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
کھیرے، ٹماٹر (قتلے)، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

چربی کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
سیخوں پر 3 بوٹیاں، ایک چربی اور 3 بوٹیاں لگائیں۔ اسے کوئلے پر یا اوون میں پکا کر نکال لیں۔
سرونگ ڈش کو کھیرے، ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔





Cashew nut Soya Dipping Sauce

Ingredients:

Cashew nuts (powdered)	½ cup
Soya sauce	1 cup .
White vinegar	½ cup
Ginger paste	1 tbsp
Spring onions (finely cut)	3 stalks
Red chilli paste	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leave	for decoration

Method:

- Heat oil in a saucepan and fry ginger.
- Add cashews, soya sauce, vinegar, red chilli paste and salt and cook for few minutes.
- Add spring onions and cook for few more minutes; add cornflour gradually and remove in bowl when thick.
- Decorate sauce with lettuce and serve.

کاجو والا سویا ڈپنگ ساس

اجزاء:

کاجو (پسے ہوئے)	½ پیالی
سویا ساس	ایک پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کر کے ادرک بھونیں۔ اس میں کاجو' سویا ساس' سرکہ' لال مرچوں کا پیسٹ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز ڈال کر چند منٹ مزید پکانے کے بعد آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر پیالے میں نکال لیں۔ مزیدار ساس سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔





Saffron Jalebis

Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ kg
Sugar	1 kg + ½ tsp
Water	4 cups
Orange food colour	1 pinch
Yeast	1 tbsp
Saffron	1 pinch
Screwpine	few drops
Fresh milk	as required
Oil	for frying
Silver leaves	for garnishing

Method:

- Cook water, sugar and screwpine in a pot till sticky; keep aside.
- Mix sugar and yeast in lukewarm water and keep aside to swell.
- Mix yeast and all other ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours; whip mixture till sticky.
- Fill into a piping bag; heat oil in a wok and pipe pretzel-shaped jalebis in oil.
- When jalebis turn golden remove and immerse into sugar syrup; dish out after a little while.
- Garnish jalebis with silver leaves and serve.

زاعفرانی جلیبی

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
چینی	ایک کلو+ ½ چائے کا چمچہ
پانی	4 پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
زاعفران	ایک چٹکی
کیوڑہ	چند قطرے
تازہ دودھ	حسب ضرورت
تیل	تلنے کے لئے
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پانی، چینی اور کیوڑہ ڈال کر دو تار بن جانے تک پکائیں اور علیحدہ رکھ لیں۔ نیم گرم پانی میں چینی اور خمیر ڈالیں اور خمیر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں خمیر اور باقی اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں، پھر آمیزہ لیس دار ہونے تک پھینٹیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کی جلیبیاں بنائیں۔ جلیبیاں سنہری ہو جائیں تو انہیں شیرے میں ڈالیں اور تھوڑی دیر کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار جلیبیاں چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔





Green Chilli Mince

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Yogurt	½ cup
Turmeric powder	¼ tsp
Cumin seeds	½ tsp
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	10
Onion (cut into 1-inch pieces)	1
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	¼ tsp
Water	2 cups
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Cucumber	for decoration

Method:

- Mix yogurt, turmeric, cumin and salt in mince.
- Heat oil in a pot and fry finely cut onions golden; add mince and fry.
- Add water and cook with lid on for 15 minutes.
- Add chillies, onion and garlic and cook till dry; add lemon juice and fresh coriander.
- Dish out and decorate dish with cucumber; serve.

ہری مرچوں والا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
دہی	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
پیاز (ایک انچ کے ٹکڑے کٹے ہوئے)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	¼ چائے کا چمچہ
پانی	2 پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
کھیرا	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں دہی ہلدی زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے باریک کٹی ہوئی پیاز سنہری کریں پھر قیمہ ملا کر بھونیں۔ اس میں پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں پیاز اور لہسن ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجا دیں۔





Nawabi Tikiyaan

Ingredients

Beef mince	½ kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Ginger/garlic paste	3 tsp
Green cardamam powder	½ tsp
Chickpeas (roasted and pawdered)	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	for frying
Lettuce, tomato, cucumber	for decoration

Method:

- Mix all ingredients in mince and grind in a chapper.
- Remave in a bawl and refrigerate far 2 haurs; make medium size cutlets.
- Heat clarified butter in a frying pan and fry cutlets golden fram both sides; dish aut.
- Decarate dish with lettuce, tomata and cucumber; serve.

نوابی ٹکیاں

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
چنے (بھنے اور پسے ہوئے)	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	تلنے کے لئے
سلاد پتے' ٹماٹر' کھیرے	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء ملا کر چوپر میں یکجان کر لیں۔ اسے پیالے میں ڈال کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے درمیانے سائز کی ٹکیاں بنا لیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتے' ٹماٹر اور کھیرے سے سجا دیں۔

www.paksociety.com





Spaghetti Pizzailo

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spaghetti (boiled)	3 cups
Tomato (canned)	1
Tomato puree	1 tbsp
Mixed herbs	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Garlic (chapped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley (chapped)	1 tbsp
Capsicums (cubed)	1 cup
Mushrooms (finely cut)	3
Onians (finely cut)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat ail in a pot and fry garlic and anians galden.
- Add mince and fry; add herbs, red chillies, pepper, tomato and tomato puree; cook with lid an till mince is tender.
- Add remaining ingredients and dish out.

اسپیگیٹھی پیزائلو

اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
اسپیگیٹھی (اُبلی ہوئی)	3 پیالی
ٹماٹر (کین والا)	ایک عدد
ٹماٹو پیوری	ایک کھانے کا چمچ
ملی جلی جڑی بوٹیاں	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
پارمیزان پنیر	ایک کھانے کا چمچ
اجودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن اور پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیمہ ڈال کر بھونیں' پھر جڑی بوٹیاں' لال مرچ' کالی مرچ' ٹماٹر اور ٹماٹو پیوری ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





Falafel

Ingredients:

Chickpeas (soaked)	250 grams
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Baking soda	¼ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Finely blend chickpeas in a blender and remove in a bowl.
- Add remaining ingredients; heat oil in a wok and fry small, golden dumplings; remove on absorbent paper.
- Serve hot.

فلافل

اجزاء:

کابلی چنے (بھیگے ہوئے)	250 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کھانے کا سوڈا	¼ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

چنوں کو بلینڈر میں باریک پیس کر ایک پیالے میں نکالیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پکوڑے تیل میں سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکالیں۔ مزیدار فلافل گرما گرم پیش کریں۔

www.paksociety.com





No-Bake Peanut Butter Twix Pie

Ingredients:

Biscuit crumbs	2 cups
Butter (melted)	6 tbsp
Cream cheese	200 grams
Peanut butter (smooth)	1 cup
Icing sugar	½ cup
Vanilla essence	1 tsp
Chocolate (melted)	½ cup.
Fresh cream (cold, whipped)	2 ½ cups
Chocalate chips, cream	for garnishing

Method:

- Mix butter in biscuit crumbs and set in pie dish; refrigerate.
- Beat cheese with an electric beater; add peanut butter, sugar and essence; beat again.
- Add 1 ½ cups cream, mixing with a spoon; spread an top of biscuit base and refrigerate for 5 haurs.
- Mix remaining cream in melted chocolate and pour an tap.
- Garnish pie with chocolate chips and cream and serve.

نو بیک پی نٹ بٹر ٹوئکس پائی

اجزاء:

بسکٹس کا چورہ	2 پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	6 کھانے کے چمچے
کریم پنیر	200 گرام
مونگ پھلی والا مکھن (اسموتھ)	ایک پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	½ پیالی
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی ٹھنڈی)	2½ پیالی
چاکلیٹ چپس، کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

بسکٹس کے چورے میں مکھن ملا کر اسے پائی ڈش میں سیٹ کریں اور فرج میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں پنیر کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں، اس میں مونگ پھلی والا مکھن، چینی اور ایسنس یکجان کریں۔ اس میں چمچے کی مدد سے 1½ پیالی کریم ملائیں اور بسکٹس کے اُوپر ڈال کر 5 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ چاکلیٹ میں باقی کریم ملا کر اس کے اُوپر ڈال دیں۔ مزیدار پائی چاکلیٹ چپس اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔





Potato Salad

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Garlic	1 clove
Tomato (chopped)	1
Black peppercorns (crushed)	1 pinch
Mustard seeds	2 tsp
Lemon juice	¼ cup
Spring onions (chopped)	½ cup + for garnishing
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Boil potatoes in a pot; add salt and leave on dum.
- Peel potatoes and cut into small pieces.
- Mix all remaining ingredients in a bowl and put on top of potatoes.
- Garnish with spring onions and serve.

آلو کا سلاد

اجزاء:

آلو	½ کلو
لہسن	ایک جوا
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چٹکی
رائی دانے	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	¼ پیالی
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی + سجانے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں آلو کو اُبالیں' اس میں نمک ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ آلوؤں کو چھیل کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں ڈالیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا کر آلوؤں کے اُوپر ڈالیں اور اسے ہری پیاز سے سجا دیں۔





Pan-Roast Barbecue Chops

Ingredients:

Chops	½ kg
Potatoes	
(peeled and cut lengthwise into 4)	2
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	½ cup
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbs
Red chutney	as accompaniment

Method:

- Marinate chops with papaya; keep aside.
- Cook all remaining ingredients in a saucepan till thick; leave some masala aside and coat chops with remaining masala.
- Cook in a pot on low flame with lid on, till chops are semi-cooked.
- Brush remaining masala on chops; add potatoes and cook till completely tender; dish out.
- Serve chops accompanied by red chutney.

پین روسٹ باربی کیو چانپیں

اجزاء:

چانپیں	½ کلو
آلو (چھلے اور لمبائی میں 4 کٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
لال چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں چانپوں پر پپیتا لگا کر رکھ دیں۔ ساس پین میں باقی تمام اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ تھوڑا سا مصالحہ بچا کر باقی مصالحے کو اچھی طرح سے چانپوں پر لگائیں اور انہیں دیگچی میں ڈال دیں۔ انہیں ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر ½ گل جانے تک پکائیں۔ برش کی مدد سے باقی مصالحہ چانپوں پر لگائیں' اس میں آلو ڈالیں اور چانپوں کے مکمل گل جانے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں لال چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA



Tawa Boti

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onian (finely cut)	1
Capsicum (cubed small)	1
Tomatoes (cubed small)	2
White vinegar	2 tbsp
Yogurt	¼ cup
Mayonnoise	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chilli powder	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Oregono	1 tsp
Solt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with oil, vinegor, yogurt, mayonnaise, gorlic, hat spices, turmeric, aregono, red chillies and salt and keep oside for ½ haur.
- Cook in o pot with green chillies an medium flame till chicken is tender.
- Add capsicum, onion ond tomatoes ond leave on dum.

توابوٹی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (چھوٹی چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چھوٹے چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
دہی	¼ پیالی
مایونیز	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی پر تیل، سرکہ، دہی، مایونیز، لہسن، گرم مصالحہ، ہلدی، اوریگانو، لال مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ دیگچی میں ڈالیں اور درمیانی آنچ پر مرغی گل جانے تک پکائیں، پھر شملہ مرچ، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





Chicken Masala Curry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Water	2 cups
Onions (finely cut)	2
Cloves	6
Tomatoes (chopped)	3
Cinnamon	2 sticks
Ginger (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup
Fresh coriander, tomato (chopped)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, cloves, pepper, cinnamon, garlic, red chillies, onions, ginger, water and salt in a pot on low flame till dry.
- Add clarified butter, tomato and green chillies and fry; cook till chicken is tender. Add coriander and hot spices powder and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and tomatoes and serve.

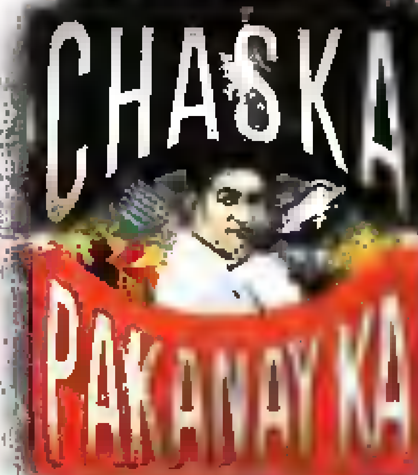
مرغی کا مصالحے دار سالن

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
پانی	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لونگیں	6 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی
ہرا دھنیا' ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کا گوشت' لونگیں' کالی مرچ' دارچینی' لہسن' لال مرچ' پیاز' ادرک' پانی اور نمک ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی' ٹماٹر اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں' پھر مرغی کا گوشت گلنے تک پکائیں' اس میں دھنیا اور گرم مصالحہ ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار سالن ہرا دھنیا اور ٹماٹر چھڑک کر پیش کریں۔





Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (chapped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	4
Curry powder	2 tsp
Tomato (blended)	1
Ginger (chapped)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Salt	1 tsp
Vegetable ail	4 tbs

Method:

- Heat ail in a pot and fry anian, garlic and chillies till anian are golden.
- Add curry powder, tomata, chicken and salt and cook till chicken changes calaur.
- Add ginger and capsicum and leave an dum.

مرغ جلفریزی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 جوے
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
کری پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
ٹماٹر (پسا ہوا)	ایک عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
سبزیوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز، لہسن اور مرچوں کو پیاز سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، ٹماٹر، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ادرک اور شملہ مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





Tarka

Baked Chicken Breasts

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Chilli sauce	4 tbsp
Oregano	1 tsp
Salt	½ tsp
Butter (melted)	50 grams
Fresh coriander, lettuce, tomato	for decoration

Method:

- Marinate chicken with all ingredients and keep aside for 1 hour.
- Place chicken breasts with masala in an oven dish; bake in pre-heated oven at 180° C for ½ hour; remove in a serving dish.
- Decorate with coriander, lettuce and tomato; serve.

بیکڈ چکن بریسٹ

اجزا:

مرغی کے سینے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
چلی ساس	4 کھانے کے چمچے
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
مکھن (پگھلا ہوا)	50 گرام
ہرا دھنیا' سلاد پتہ' ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور مرغی کے سینے اس میں ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں' مرغی کے سینوں کو مصالحے سمیت اوون کی ڈش میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں ڈالیں اور ہرے دھنئے' سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا دیں۔





Tarka

Grilled Kafta Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Garlic	4 cloves
Onions (finely cut)	3
Olives	10
Parsley (chopped)	½ bunch
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Black pepper powder	½ tsp
Saffron	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Lettuce, tomato (cut into rounds)	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Soak wooden skewers in water for ½ hour. Take little chopped chicken on palm and make meatballs. Pierce skewer in the meatball and shape into long kebab. Repeat process to make more skewers and refrigerate.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate serving dish with lettuce and tomato and serve.

گرلڈ کافتہ کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
لہسن	4 جوے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
زیتون	10 عدد
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
زاعفران	½ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
سلاد پتے، ٹماٹر (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔لکڑی کی سیخوں کو ½ گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ مرغی کا تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی میں لے کر کوفتہ بنائیں' اس کے درمیان میں ایک سیخ لگائیں اور اسے لمبوترے کباب کی شکل دے دیں۔اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کو سیخوں پر لگا کر انہیں فرج میں رکھ دیں۔فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ڈش کو سلاد پتوں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔





Shredded Masala Chicken

Ingredients:

Chicken (boiled and shredded)	½ kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar	1 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Rosemary	1 tsp
Oregano	1 tsp
Lemon juice	½ cup
Soya sauce	3 tbsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Cabbage (finely cut)	1 cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	50 grams
Lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with butter, garlic, rosemary, oregano, pepper and salt and keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot with remaining ingredients for few minutes with lid on.
- Dish out chicken and garnish with lemon; serve.

مصالحے دار شیریڈڈ مرغی

اجزاء:

مرغی (ابلی اور ریشہ کی ہوئی)	½ کلو
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
روزمیری	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	½ پیالی
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام
لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، مکھن، لہسن، روزمیری، اوریگانو، کالی مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دیگچی میں ڈالیں، اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر چند منٹ تک پکائیں۔ مزیدار مرغی ڈش میں نکالیں اور لیموں کے قتلوں سے سجا دیں۔





Tarka

Oven-baked Magloba

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Rice (boiled)	1 kg
Whole black peppercorns	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Eggplant (finely cut lengthwise)	1
Potatoes (fried and cut into rounds)	4
Fresh coriander	½ bunch
Hot spices powder	2 tsp
Garlic	6 cloves
Ginger	1-inch piece
Water	4 cups
Salt	1 ½ tsp
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Mix ginger, garlic and salt in mutton and boil till tender.
- Remove mutton; strain the stock and set aside.
- Heat oil in a pot and fry mutton golden; remove. Bring to boil stock, black pepper, cumin, hot spices and salt in same pot.
- Add rice and cook till dry.
- Layer Pyrex dish with rice; place mutton, potatoes and eggplants on top and bake in a pre-heated oven at 180°C for ½ hour; remove.
- Sprinkle coriander on Magloba and serve.

اوون بیکڈ مقلوبہ

اجزا:

بکرے کی بوٹیاں	ایک کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	ایک کلو
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بینگن (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
آلو (تلے ہوئے قتلے)	4 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
لہسن	6 جوے
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پانی	4 پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بوٹیوں میں لہسن، ادرک اور نمک ڈال کر گوشت اُبالیں، گوشت نکال دیں اور یخنی چھان کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور گوشت سنہری ہونے تک بھون کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں یخنی، کالی مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ چاولوں کو پائریکس کی ڈش میں نکالیں، ان کے اوپر گوشت، آلو اور بینگن ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مقلوبہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





Tangy Potato Curry

Ingredients:

Potatoes (peeled and cubed)	½ kg
Yogurt	250 grams
Tomatoes (blended)	250 grams
Red chillies (crushed)	2 tsp
Sugar	1 tbsp
White vinegar	4 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Fennel seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Green chillies (thickly cut)	for sprinkling
Tomatoes	for decoration

Method:

- Whip yogurt with sugar, water and oil.
- Cook in a pot stirring continuously till oil separates.
- Add tomatoes, red chillies, ½ vinegar, mustard seeds, onion seeds, fennel, garlic, hot spices and salt and fry.
- Add ginger, remaining vinegar and potatoes and cook till tender. Dish out; sprinkle green chillies on top.
- Decorate dish with tomatoes and serve.

آلو کا کھٹا سالن

اجزاء:

آلو (چھلے اور چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
دہی	250 گرام
ٹماٹر (پسے ہوئے)	250 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
سونف	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے
ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں چینی، پانی اور تیل ملا کر پھینٹ لیں۔ اسے دیگچی میں ڈالیں اور چمچہ چلاتے ہوئے تیل اوپر آنے تک پکائیں، پھر ٹماٹر، لال مرچ، ½ سرکہ، رائی، کلونجی، سونف، لہسن، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ادرک، باقی سرکہ اور آلو شامل کرکے آلو گلنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔ مزید آلو ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔





Bottle-gourd Lentils

Ingredients:

Bottle gourd (cut small)	1
Gram lentils (boiled)	2 cups
Onions (finely cut)	1 cup
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tbsp
Lemon juice	¼ cup
Red food colouring	½ tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Bottle gourd slices (cut into rounds and fried)	for base
Ginger	for garnishing

Method:

- Blend garlic, ginger, cumin, red chillies, lemon juice and food colouring in a blender to make chutney.
- Heat oil in a pot and fry chutney.
- Add yogurt and fry for few minutes; add onions, lentils, bottle gourd, coriander and salt and cook with lid on till tender.
- Arrange bottle gourd pieces in a dish; place lentils on top; garnish with finely cut ginger and serve.

لوکی دال

اجزاء:

لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کیا ہوا)	4 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	¼ پیالی
کھانے کا لال رنگ	½ چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
لوکی (تلے ہوئے قتلے)' ادرک	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں لہسن' ادرک' زیرہ' لال مرچ' لیموں کا رس اور لال رنگ کی چٹنی بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے اس چٹنی کو بھون لیں۔ اس میں دہی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں' پھر پیاز' دال' لوکی' ہرا دھنیا اور نمک ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر لوکی نرم ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو لوکی کے قتلوں سے سجائیں اس پر لوکی دال نکالیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک سے سجا کر پیش کریں۔





Caramel Apple Tart

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1½ cups
Butter (melted)	2 tbsp
Baking powder	½ tsp
Egg yalk	1
Vanilla essence	½ tsp
Icing sugar	2 tbsp
Fresh cream	½ cup + for garnishing
Fresh milk (cold)	½ cups
Apples (peeled and cut small)	2
Almands, pistachios (finely cut)	2 tbsp

Method:

- Mix flour, baking powder and butter in a bowl and crumble with fingers.
- Add egg yolk, sugar, essence and milk and knead into dough; place in a bowl.
- Cover with plastic and refrigerate.
- Roll out into disc and set in a tart pan; bake in a pre-heated oven for 20 minutes at 180°C and remove.
- Melt sugar in a saucepan and fry golden.
- Add cream and thoroughly mix; when tart shell cools, pour in sugar syrup.
- Layer with apples and sprinkle almonds; bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes: remove.
- Refrigerate; garnish Cream Apple Tart with cream and serve.

کیریمل ایپل ٹارٹ

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
انڈے کی زردی	ایک عدد
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
باریک پسی ہوئی چینی	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی + سجانے کے لئے
تازہ دودھ (ٹھنڈا)	½ پیالی
سیب (چھلے اور چھوٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور مکھن کو ملا کر انگلیوں سے مسلتے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح کر لیں۔ اس میں انڈے کی زردی، چینی، ونیلا ایسنس اور دودھ ملا کر آٹا گوندھ کر پیالے میں ڈالیں۔ اسے پلاسٹک سے ڈھانک کر فرج میں رکھ دیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کی روٹی بیل کر اسے ٹارٹ پین میں سیٹ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں چینی پگھلا کر سنہری کر لیں۔ اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ ٹارٹ شیل ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں چینی کا آمیزہ ڈالیں، پھر سیب کی تہہ لگا کر بادام چھڑکیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیریمل ایپل ٹارٹ ٹھنڈا کریں اور کریم سے سجا دیں۔





Carrot and Coconut Halwa

Ingredients:

Carrots (grated)	½ kg
Coconut paste	1 cup
Cardamom powder	½ tsp
Dried milk	2 cups
Sugar	1 cup
Butter	2 tbsp
Dried fruits, sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Heat butter in wok and cook carrots, cardamom and coconut till dry.
- Add sugar and further cook; add milk and thoroughly fry for 10 minutes.
- Dish out and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

گاجر اور ناریل کا حلوہ

اجزاء:

گاجر (کدوکش)	½ کلو
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچ
سوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
چینی	ایک پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے
خشک میوے' چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں مکھن گرم کریں' پھر گاجر' الائچی اور ناریل ڈال کر گاجر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں چینی ڈال کر مزید پکائیں' پھر دودھ ملا کر 10 منٹ تک اچھی طرح سے بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ بادام' پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔





Cold Pasta Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Cucumber (cubed)	1
Onion (finely cut)	1
Cherry tomatoes	6
Black olives	¼ cup

Dressing Ingredients:

Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	¼ tsp
Garlic (chapped)	2 cloves
Sugar	1 pinch
Salt	¼ tsp
Olive oil	1 cup

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients and dressing in a big bowl and refrigerate for 2 hours.

Serve cold.

کولڈ پاستا سلاد

اجزاء:

پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
کھیرا (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چیری ٹماٹر	6 عدد
کالے زیتون	¼ پیالی

ڈریسنگ کے اجزاء:

لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
چینی	ایک چٹکی
نمک	¼ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملالیں۔ ایک بڑے پیالے میں سلاد کے اجزاء اور ڈریسنگ ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





Green Dum Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Fresh coriander	1 bunch
Mint leaves	1 bunch
Spinach leaves	12
Red chilli powder	2 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Yogurt	¾ cup
Fresh cream	½ cup
Ginger/garlic paste	10 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander leaves	for sprinkling
Mint chutney	as accompaniment

Method:

- Blend coriander, mint and spinach with little water.
- Marinate chicken with blended masala, red chillies, lemon juice and salt and keep aside for ½ hour.
- Add remaining ingredients except oil and keep aside for a little while.
- Pierce chicken on wooden skewers and grill over coals, applying oil intermittently.
- Sprinkle coriander on Green Dum Chicken and serve with chutney.

ہرا دم چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
ہرا دھنیا	ایک گڈی
پودینہ	ایک گڈی
پالک کے پتے	12 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
دہی	¾ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	10 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہرے دھنیے کے پتے	چھڑکنے کے لئے
پودینے کی چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ہرا دھنیا، پودینہ اور پالک تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔ایک پیالے میں پسا ہوا مصالحہ، مرغی کی بوٹیاں، لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔اس میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر مزید تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔مرغی کے ٹکڑوں کو لکڑی کی سیخوں میں لگائیں۔انہیں کوئلے پر سینکیں اور درمیان میں تیل لگاتے جائیں۔مزیدار ہرا دم چکن ہرا دھنیا چھڑک کر چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔





Kerala Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Whole dried red chillies	5
Fenugreek seeds, mustard seeds	½ tsp each
Red chilli powder	½ tsp
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms, cloves	6 each
Bay leaves, onions (finely cut)	2 each
Desiccated coconut	¾ cup
Poppy seeds	2 tbsp
Black peppercorns	12
Ginger (chopped)	2-inch piece
Garlic (chopped)	15 cloves
Curry leaves, green chillies (chopped)	10 each
Turmeric powder	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	3
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin, coriander, red chillies, fenugreek seeds, cinnamon, cardamoms, cloves and bay leaves; add coconut, poppy seeds, and pepper and cook till coconut changes colour. Remove.
- Allow to cool and grind.
- Grind ginger, garlic and green chillies separately.
- In same pot fry mustard seeds and curry leaves; add onions.
- When onions turn brown, add mutton, green chilli paste and remaining ingredients and fry till oil separates. Add 1 cup water and cook with lid on.
- When mutton is tender add coconut and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

کیرالا گوشت

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	ایک کلو	ثابت کالی مرچیں	12 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 انچ کا ٹکڑا
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	15 جوے
سوکھی گول لال مرچیں	5 عدد	کڑھی پتے	10 عدد
میتھی دانے' رائی دانے	½،½ چائے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	10 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دار چینی	2 ٹکڑے	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
چھوٹی الائچیاں' لونگیں	6 عدد	نمک	حسب ذائقہ
تیج پتے' پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2،2 عدد	تیل	½ پیالی
پسا ہوا ناریل	¾ پیالی	ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے
خشخاش	2 کھانے کے چمچے		

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے زیرہ' دھنیا' لال مرچیں' میتھی دانے' دار چینی' الائچیاں' لونگیں اور تیج پتے بھونیں' پھر ناریل' خشخاش اور کالی مرچیں ملا کر ناریل کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کرکے پیس لیں۔ ادرک' لہسن اور ہری مرچوں کو علیحدہ سے پیس لیں۔ اسی دیگچی میں رائی دانے اور کڑھی پتے بھون کر پیاز شامل کریں۔ پیاز بادامی ہوجائے تو گوشت' ہری مرچوں والا آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں' پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو ناریل والا آمیزہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کیرالہ گوشت ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





Cake Rusks

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Eggs	3
Icing sugar	¾ cup
Vanilla essence	1 tsp
Orange food colour	few drops
Salt	1 pinch
Butter	½ cup

Method:

- Beat butter, food colour, and sugar with an electric beater; add eggs and whip.
- Add flour, baking powder, essence and salt and mix with a spoon.
- Brush oil on a 7X11 cake mould and pour batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove from mould when cooled and cut into thin pieces with a sharp knife.
- Place in a baking tray and bake at 150°C for 15 minutes or till golden. Cool on a wire rack; serve

کیک رسکس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
انڈے	3 عدد
باریک پسی ہوئی چینی	¾ پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
زردے کا رنگ	چند قطرے
نمک	ایک چٹکی
مکھن	½ پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں مکھن، زردے کا رنگ اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں، پھر انڈے یکجان کریں۔ اس میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، ایسنس اور نمک ڈال کر چمچے سے ملالیں۔ 7x11 کے کیک کے سانچے کو چکنا کریں اور آمیزہ اس میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے سانچے سے نکالیں اور تیز چھری کی مدد سے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور 150°C پر 15 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں وائر ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





Dry Fruit Kulfi

Ingredients:

Whole dried milk	½ cup
Candensed milk	400 grams
Evaporated milk	450 grams
Fresh cream	1 ½ cups
Screwpine	1 tsp
Bread	2 slices
Pistachios (chopped)	2 tbsp + for decoration

Method:

- Mix all ingredients in a bowl and beat with an electric beater.
- Fill in kulfi moulds and freeze.
- When tharoughly frozen, remove from moulds and garnish with pistachias; serve.

میوہ قلفی

اجزاء:

کھویا	½ پیالی
کنڈینسڈ ملک	400 گرام
ایواپوریٹڈ ملک	450 گرام
تازہ کریم	1½ پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی	2 سلائس
پستے (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو قلفی کے سانچوں میں بھر کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ قلفیاں اچھی طرح سے جم جائیں تو انہیں سانچوں سے نکالیں اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔





Prawns with Lemon Butter Sauce

Ingredients:

Prawns	1 kg
Lemon	½ cup
Butter	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Parsley	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup
Leman slices	far garnishing

Method:

- Heat ail in a wok and fry garlic galden.
- Add prawns and salt and cook till colaur changes.
- Cook leman juice in a saucepan till half remains; remove fram flame.
- Add butter and salt and cook an law flame.
- Add red chillies, parsley and prawns and dish aut; garnish dish with leman and serve.

پران ود لیمن بٹر ساس

اجزاء:

جھینگے	ایک کلو
لیموں	½ پیالی
مکھن	250 گرام
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن کو سنہری کریں۔ اس میں جھینگے اور نمک ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ ساس پین میں لیموں کا رس ½ خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چولہے سے ہٹا کر مکھن اور نمک ملائیں، پھر ہلکی آنچ پر چولہے پر رکھیں۔ اس میں لال مرچ، اجمودہ اور جھینگے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو لیموں سے سجا دیں۔





LIVELY WEEKENDS

Pickled Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (boiled)	½ kg
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Green chillies	6
Fresh coriander, mint leaves (finely cut)	4 tbsp each
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (fried)	¾ cup
Tomatoes (finely cut)	3
Cloves, green cardamoms	4 each
Cinnamon	2 sticks
Bay leaf	1
Orange food colour	1 pinch
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	½ cup
Spring onion, capsicum, lettuce Tomato	for decoration

Ingredients for pickle masala	
Onion seeds, mustard seeds,	¼ tsp each
Fenugreek seeds	¼ tsp
Cumin seeds, coriander seeds	1 tbsp each
Bay leaf	½

Method:

- Coarsely grind ingredients of pickle masala.
- Heat oil in a pot and fry cloves, bay leaf, cardamoms and cinnamon; add yogurt, tomatoes and onions and fry for few minutes.
- Add chicken, water, red chillies, turmeric and salt; cook till chicken is tender and dry.
- Add pickle masala, coriander, mint and green chillies and fry for few minutes.
- Layer rice in a pot; add layer of chicken and food colour and leave on dum.
- Decorate serving dish with spring onions, capsicum, tomato and lettuce. Dish out biryani in it and serve.

اچاری بریانی

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو	تیج پتہ	ایک عدد
چاول (اُبلے ہوئے)	½ کلو	پانی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ'	ایک' ایک چائے کا چمچہ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پسی ہوئی ہلدی		نمک	حسب ذائقہ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد	تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا' پودینہ (باریک کٹا ہوا)	4،4 کھانے کے چمچے	ہری پیاز' شملہ مرچ' سلاد پتے' ٹماٹر	سجانے کے لئے
دہی	ایک پیالی	**اچاری مصالحے کے اجزاء:**	
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ	کلونجی' رائی دانے' میتھی دانے	¼،¼،¼ چائے کا چمچہ
پیاز (تلی ہوئی)	¾ پیالی	ثابت سفید زیرہ' ثابت دھنیا	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد	تیج پتہ	½ عدد
لونگیں' چھوٹی الائچیاں	4،4 عدد		
دارچینی	2 ڈنڈیاں		

ترکیب:

اچاری مصالحے کے اجزاء موٹا موٹا پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لونگیں' تیج پتہ' الائچیاں اور دارچینی تلیں' اس میں دہی' ٹماٹر اور پیاز ڈال کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں مرغی' پانی' لال مرچ' ہلدی اور نمک شامل کرکے گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا' پودینہ' ہری مرچیں اور پسا ہوا مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک بھونیں۔ دیگچی میں چاول ڈالیں' پھر مرغی اور زردے کے رنگ کی تہہ لگا کر دَم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز' شملہ مرچ' سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں' اس پر بریانی نکال کر پیش کریں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس-این-قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

مسز جواد (اسلام آباد)

قادری صاحب! میں اپنی سب سے چھوٹی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت اچھے اچھے آتے تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی چھا جاتی تھی اور اسطرح بات ختم ہو جاتی تھی آپ سے رجوع کیا اور تمام حالات سے آپکو آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے رشتے پر بندش کرا دی ہے ہم نے آپ سے اس بندش کی کاٹ کیلئے درخواست کی تو آپ نے لوحِ نکاح تیار کر کے وظیفہ پڑھنے کو دیا میں نے آپ کی ہدایت کیمطابق وظیفہ مکمل کیا اور الحمدللہ آپکی دُعا سے میری بیٹی کا ایک شریف اور تعلیم یافتہ ہم پلہ خاندان میں رشتہ طے ہو گیا ہے مزید راہنمائی فرمادیں کہ اب آگے مجھے کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن بچی کا نکاح ہونے تک اسی وظیفے کو 113 کی تعداد میں روزآنہ عشاء کی نماز کے بعد پڑھ لیا کرو انشاءاللہ باقی معاملات بھی آسانی کیساتھ طے پا جائینگے۔

زرینہ (رحیم یار خان)

قادری صاحب! چھ مہینے پہلے میرے شوہر مجھ سے ناراض ہو کر مجھے ماں باپ کے گھر چھوڑ گئے تھے میں نے آپ سے لوحِ قدوس منگوا کر اُسکا وظیفہ پڑھا تھا کہ میرے شوہر ناراضگی ختم کر کے مجھے واپس گھر لیجائیں۔ آپ کی دعا سے میرے شوہر کی ناراضگی ختم ہو گئی ہے اور اب میں اپنے شوہر کے ساتھ اپنے گھر پر ہوں، مزید ہدایت فرمادیں کہ اب مجھے کیا کرنا ہے۔

جواب: سکھی رہو! بیٹی لوحِ قدوس کے وظیفے کی صرف ایک تسبیح یعنی 100 مرتبہ روزانہ اپنا معمول بنالو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کرو، انشاءاللہ آپ کا شوہر ہمیشہ آپ سے راضی رہے گا۔

مدیحہ رشید (مردان)

قادری صاحب! میں ایک لڑکے کو پچھلے تین سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری ذات مختلف ہونے کیوجہ سے ہم دونوں کے والدین ہماری شادی کرنے پر رضامند نہیں تھے آپ سے لوحِ نکاح منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا آپکی دُعا سے ہماری شادی ہو گئی ہے وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے لوحِ نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوحِ نکاح کو ٹھنڈا کر دو۔

زبیر اسلم (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میرا سرجیکل انسٹرومنٹ کا کاروبار ہے والد کے زمانے سے ہم یہ کاروبار کر رہے ہیں مگر پچھلے چند سالوں سے کاروبار کم ہوتا جا رہا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے کاروبار پر بندش کرا دی ہے، پھر آپ نے مجھے میرے مبارک پتھر یاقوت پر پڑھائی کر کے بھیجا۔ قادری صاحب! میں نے جب سے پڑھائی کیا ہوا مبارک پتھر انگوٹھی بنوا کر پہنا ہے میرا کاروبار پھر سے چمک اُٹھا ہے اور اب تو کام اتنا بڑھ گیا ہے کہ میں آرڈر پورے نہیں کر پا رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ، آپ کو خوش رکھے، مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا صدقہ، خیرات اور مال کی ذکوٰۃ ادا کرتے رہو اللہ تعالیٰ رزق میں مزید کشادگی اور برکت فرمائے گا۔

وجیہہ (کوئٹہ)

انکل! میری شادی کو سات سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ہوتا ہی نہیں تھا بہت سے پیروں فقیروں اور عاملوں سے رجوع کیا سب نے بندش بتائی پیسے بھی خرچ کیے مگر سب بے سود۔ آپکے بارے میں میگزین میں پڑھا تو اُمید کی اِک کرن نظر آئی آپ سے آپکے موبائل پر رابطہ کر کے ساری صورتحال بیان کی تو آپ نے حساب کتاب کر کے بتایا کہ کسی قسم کی کوئی بندش وغیرہ نہیں ہے بلکہ کوئی نسوانی پیچیدگی ہے جس کی وجہ سے حمل قرار نہیں ہو پاتا آپ نے کسی اچھی لیڈی ڈاکٹر سے علاج کروانے کو کہا اور ڈاکٹری علاج کیساتھ ساتھ روحانی علاج کا بھی مشورہ دیا آپکے مشورے پر عمل کرتے ہوئے میں نے ڈاکٹری علاج جاری رکھا ہوا ہے اور روحانی علاج کیلئے آپکا تعویز گلے میں پہنا ہوا ہے اور لوحِ مریم کا وظیفہ بھی پڑھ رہی ہوں آپکی دُعا سے میرے حمل کو پانچ مہینے ہو چکے ہیں آپ نے تاکید فرمائی تھی کہ جب چھٹا مہینہ شروع ہو تو مجھ سے مزید راہنمائی حاصل کر لینا انکل چھٹا مہینہ شروع ہو چکا ہے مزید راہنمائی فرمادیں اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی گلے میں جو تعویز پہنا ہوا ہے اُسے اُتار کر ڈوری کو لمبا کر کے اب کمر میں باندھ لو اسطرح کہ تعویز ناف پر رہے اور وظیفہ پورے دن میں کسی بھی فرض نماز کے بعد جس میں آپکو آسانی ہو صرف ایک سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کرو انشاءاللہ حمل برقرار رہے گا اور آسانی کیساتھ خوشی عطا فرمائے گا۔

ایس-این-قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



کہانی ٹماٹر کے آغاز اور عروج کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے

ایک اطالوی کے لئے یہ ماننا کہ پاستا کبھی "پومی ڈورو سوس" کے بغیر ہوتا تھا اتنا ہی مشکل ہے جتنا ایک انڈین کے لئے یہ ماننا کہ "روغن جوش" یا "سامبر" ٹماٹر کے بغیر بھی تیار کیا جا سکتا تھا۔ دنیا کے ہر ملک اور ہر طرح کے پکوانوں میں ٹماٹر بڑی طرح سے رچ بس گیا ہے۔ لوگوں میں اس بات پر تو اختلاف ہو سکتا ہے کہ ٹماٹر پھل ہے یا سبزی۔ لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے۔

ٹماٹر کی دریافت سب سے پہلے پیرو میں ہوئی تھی۔ ٹماٹر کی عالمی سطح پر مقبولیت کے اس سفر میں ٹماٹر نے بہت سے نام بدلے ہیں۔ یہ بات حتمی طور پر نہیں کہی جا سکتی کہ ٹماٹر پیرو سے میکسیکو کب اور کیسے پہنچا۔ بظاہر یہی معلوم ہوتا ہے کہ ہسپانوی فاتح ہرنان کورٹز نے ٹماٹر کو 1520ء میں اسپین میں متعارف کرایا جہاں سے یہ پہلے اٹلی اور پھر فرانس پہنچا۔ اس کے مختلف ناموں میں اسپین میں "پوم دی مورو" (موروز کا سیب) اٹلی میں "پومی دا اورو" (سنہری سیب) اور فرانس میں "پوم دآ موز" (محبت کا سیب) شامل ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ٹماٹر کی اولین اقسام پیلے رنگ کی تھیں کیونکہ اطالوی اسے سنہرا کہا کرتے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انگریزی میں مستعمل نام اس کے اصل نام "ٹوماٹل" کے قریب ترین ہے۔

ابتداء میں لوگ ٹماٹر کے استعمال سے گریزاں تھے شاید اس کی وجہ ٹماٹروں کا زہریلے پودوں "نائٹ شیڈ" اور "میینڈریک" کے خاندان سے تعلق ہونا ہے اُن کا خیال تھا کہ ٹماٹر بھی ان ہی کی طرح نقصان دہ ہے۔ اس حقیقت کے باوجود ٹماٹر یورپ میں کھایا جا رہا تھا انگریز سمجھتے تھے کہ ٹماٹر کا ذائقہ اور خوشبو ناخوشگوار ہے لیکن ٹماٹر نے موت اور ذائقے کے بارے میں ان خدشات پر جلد ہی قابو پا لیا اور اٹھارویں صدی کے درمیان تک ٹماٹر کو کھانوں میں استعمال کرنے کی تراکیب برطانیہ کے باورچی خانوں کی زینت بن چکی تھیں۔

ٹماٹر جب شمالی امریکہ پہنچا تو وہاں اسے سجاوٹ کے لئے کام آنے والی خصوصیات کی بناء پر اُگایا گیا۔ 1820ء تک ٹماٹر امریکہ میں بھی مقبولیت کی سند حاصل کر چکا تھا۔ اٹھارویں صدی کے آخر تک ٹماٹر کی کھپت میں بہت اضافہ ہو چکا تھا۔ 1869ء میں جوزف کیمپبل نے ٹماٹروں کو ڈبے میں محفوظ کر کے لوگوں تک پہنچانا شروع کیا یوں بتدریج ٹماٹر کی پیداوار بڑھنے لگی اور 1920ء میں ٹماٹر کی کھپت ریکارڈ بڑھ چکی تھی۔

ایک حالیہ دریافت کے مطابق ٹماٹر میں "لائیکوپین" نامی مرکب پایا جاتا ہے جو سرطان سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ اس دریافت سے ٹماٹر کی اہمیت میں بہت اضافہ ہو گیا ہے۔ ٹماٹر کا جوس اب "لائیکوپین" کا فوری ذریعہ سمجھا جاتا ہے جو "لائیکوپین" اکثر استعمال کرنے والوں کے لئے بھی مفید ہے۔

سولہویں صدی میں جب برطانوی فوجی چین کے ساحل پر اترے تو انہیں "کیچپ یا کیٹسپ" نامی مقامی چیز کھانے کے لئے پیش کی گئی۔ "کیچپ" کو مچھلی کا اچار بنانے والے مصالحوں اور تیل سے تیار کر کے ساس کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ برطانیہ نے اس ساس کو خوش آمدید کہتے ہوئے اس میں تبدیلیاں کی اور اسے کیچپ کی شکل دے دی۔ برطانیہ میں "کیچپ" کی پہلی ترکیب 17 صدی میں سامنے آئی جسے سرکے، وہائٹ وائن، ادرک، مرچ، لونگ اور لیموں سے تیار کیا گیا۔

اٹھارویں صدی کے اوائل میں نووا اسکوٹیا، امریکہ میں جیمز میز نے پہلی دفعہ ٹماٹر کے کیچپ کی ترکیب شائع کی۔ 1820ء تک کیچپ امریکہ کے طول و عرض میں بک رہا تھا لیکن 1820ء میں ایچ جے ہینز "ٹماٹو کیچپ" کو اپنی مصنوعات کا حصہ بنا کر لوگوں کو ٹماٹر کی مصنوعات کی فروخت میں اضافے کا سبب بن گئے۔

آج ٹماٹر دنیا کے ہر خطے اور ہر ملک کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے بے پناہ استعمال کو نظر میں رکھتے ہوئے اسے بڑے پیمانے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا میں اس وقت ٹماٹر کی سب سے زیادہ پیداوار امریکہ، چین، ترکی، اٹلی اور بھارت میں ہوتی ہے۔■



ہومیو پیتھک بانجھ پن کے خاتمے کیلئے بہترین طریقہ علاج

میرا طریقہ علاج شریعت کے عین مطابق ہے: ہومیو پیتھک ڈاکٹر افشاں خان سے گفتگو

افشاں میڈیکل سنٹر کی سربراہ ڈاکٹر افشاں خان نے کہا ہے کہ ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں ہر بیماری کا علاج موجود ہے مگر اس کیلئے تشخیص کا صحیح ہونا ضروری ہے۔ ہومیو پیتھک میں بھی جدید دور کے عین مطابق تبدیلیاں کی جا رہی ہیں جس میں ہر بیماری کا موثر اور شافی علاج ممکن ہے۔ یہ دنیا کا سستا ترین اور آسان طریقہ علاج ہے۔ اس میں مرض کو جڑ سے ختم کیا جاتا ہے۔ مرض ہمیشہ کیلئے مریض کی جان چھوڑ جاتا ہے اور مریض کو ایک نئی زندگی ملتی ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات کی علامات میں اہم اور غیر اہم علامات [illegible]

[illegible]

اپنے سے محبت کرنا سیکھئے

[illegible]

شریک حیات سے مکالمہ کیجئے

[illegible]

نوجوانوں کی گفتگو

[illegible]



بچوں کے پسندیدہ کھانے' گھر میں تیار کریں

گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے

کسی بھی فاسٹ فوڈ چین میں چلے جائیں' آپ کی ملاقات ڈھیر سارے بچوں سے ہوتی ہے کیوں کہ آج بچوں کی پسندیدہ ترین خوراک فاسٹ فوڈز ہیں۔ ہر بچے کے دل میں برگر اور پیزا کھانے کی چاہ ہوتی ہے' ایسے میں انہیں گھر کے کھانے کہاں نظر آتے ہیں۔ بچوں کی یہ خواہش اُن کی ماؤں کو فکر میں مبتلا کئے رکھتی ہے کیوں کہ آج ہر شخص اس حقیقت سے بخوبی واقف ہے کہ فاسٹ فوڈز کا مسلسل استعمال صحت کے لئے زیادہ مفید نہیں ہے۔ جدید تحقیقات کہتی ہیں کہ پیزا' برگر جیسے فاسٹ فوڈ اور تیزابی مشروبات کے استعمال سے بچے پہلے تو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں اور پھر انہیں موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں گھیر لیتی ہیں جو نہ صرف اُن کے لئے بلکہ اُن کی ماؤں کے لئے بھی تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈز کھانے سے بچوں کو چٹخارے تو ملتے ہیں لیکن مطلوبہ غذائیت نہیں مل پاتی۔

اپنے بچوں کی صحت کے لئے فکر مند مائیں جب یہ دیکھتی ہیں کہ اُن کا بچہ گھر کے پکائے ہوئے کھانوں کی طرف نہیں دیکھ رہا تو پھر وہ مجبور ہو کر انہیں فاسٹ فوڈز دے دیتی ہیں' کبھی کبھار ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے لیکن فاسٹ فوڈز کا استعمال معمول کا حصہ نہیں ہونا چاہئے۔ بچوں کے کھانوں میں سُدھار ممکن ہے' بس ماؤں کو تھوڑا سا وقت نکال کر زیادہ محنت کرنی ہوگی تاکہ بچے گھر کے بنے ہوئے کھانے بھی شوق سے کھائیں۔

کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو گھر میں تیار نہ ہوسکتی ہو۔ نگٹس' برگرز' بروسٹ' پیزا' نوڈلز اور پاستہ سمیت ہر مزیدار کھانا گھر میں باآسانی تیار ہوسکتا ہے۔ آج کھانا پکانے کے کئی چینل اپنے ناظرین کو ہر طرح کے کھانے پکانے سے سکھا رہے ہیں' یہ سہولت چھوٹے بچوں کی ماؤں کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ مختلف پروگرامز دیکھ کر بچوں کے پسندیدہ فاسٹ فوڈز گھر بیٹھے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اتنا ہی نہیں بلکہ کیک' بسکٹس وغیرہ گھر میں تیار کرنا کوئی مشکل نہیں۔ گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بھی بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں گھر میں بنائے جانے والے معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔ روایتی کھانے دیکھ کر عام طور پر بچوں کے منہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے ایسے کھانے بنائے جانے چاہئے جو ان بچوں کے پسندیدہ ہوں' البتہ جو کچھ بھی بنائیں کوشش کریں کہ اس کو اچھے انداز میں پیش کریں۔ خوبصورتی سے سجے ہوئے کھانے توجہ اپنی جانب مبذول کرا لیتے ہیں' اس لئے بچوں کی دلچسپی کو نظر میں رکھتے ہوئے انہیں خوبصورت برتنوں میں کھانے دیں تاکہ وہ آپ کے بنائے ہوئے کھانے شوق سے کھائیں۔

کوشش کریں کہ بچوں کے لئے جو بھی کھانا تیار کریں وہ غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس سے انہیں نشاستہ' ریشہ' لحمیات' حیاتین اور معدنیات سب کچھ حاصل ہوسکے۔

بچوں کے کھانے کا وقت مقرر کریں اور 2 کھانوں کے درمیان 2 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

کھانا کھانے کے لئے اسے کوئی لالچ نہ دیں' بلکہ اس کی پسند کے کھانے تیار رکھیں تاکہ اگر وہ کوئی ایک چیز نہ کھانا چاہے تو آپ فوری طور پر اسے کچھ اور کھانے کو دے سکیں۔ ■

گرم موسم میں اُٹھائیں ٹھنڈے تربوز کا لطف

موٹے افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھائیں کیونکہ کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے

گرمی کا موسم ہو اور تربوز کا ذکر نہ کیا جائے یہ ممکن نہیں' موسم گرما میں مزیدار تربوز کا ساتھ لازم و ملزوم ہیں۔ تربوز کو پنجابی میں ہندوانہ' انگریزی میں واٹرمیلین' عربی میں بطیخ' حجازی میں جحب اور ترکی میں تاجور کہتے ہیں۔ تربوز تقریباً ہر گرم علاقے بطور خاص پاکستان' ہندوستان' شمالی بنگال' صوبہ سرحد' شام' فلسطین اور افغانستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوترے تربوز کا چھلکا سخت' گودے کی رنگت سرخ' ذائقہ شیریں اور مزاج سرد ہوتا ہے۔

تربوز گرمیوں کے موسم میں پیاس بجھانے کے لئے نہ صرف مزیدار پھل ہے بلکہ اس میں پائی جانے والی حیاتین صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ تربوز میں موجود پوٹاشیم روزانہ کی پوٹاشیم کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے جو فشار خون کو برقرار رکھتا ہے' دل کی دھڑکن کو معمول پر لاتا ہے' لو لگنے سے بچاتا ہے' گردے میں پتھری بننے کے خطرات کو ختم کرتا ہے۔

ایک نئی تحقیق کہتی ہے کہ تربوز کا استعمال سرطان کے مرض سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تربوز پر کالی مرچ' زیرہ اور نمک چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف اس کی لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ ہاضمہ بھی بہترین ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو جائے تو تربوز کا استعمال کیا جانا چاہیے' اس میں موجود قدرتی شکر خلیات میں تیزی سے جذب ہو کر کمزوری' سر درد اور گھبراہٹ کو فوری طور پر ختم کر دیتی ہیں۔ تربوز جگر' مثانے اور گردوں کے امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ بڑھتے وزن سے پریشان افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھا سکتے ہیں کیونکہ انتہائی کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج کی اثر انگیز خصوصیات بلند فشار خون کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ یہ بڑھتے ہوئے وزن کے مالک افراد میں دل کے دورے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

تربوز جسم میں پانی کی مقدار کو پورا کر کے جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ جلدی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز کا استعمال چہرے کے داغ دھبے مٹا کر اسے تروتازہ بناتا ہے۔ تربوز کے باریک پسے ہوئے چھلکے میں تھوڑا سا آٹا ملا کر بطور اسکرب چہرے پر رگڑیں' جلد نکھر جائے گی۔ جلد کے گڑھوں کو بھرنا ہے تو تربوز کے جوس کو جما لیں' چاہیں تو اس میں پودینے کے پتے بھی شامل کر لیں۔ اسے اپنے چہرے پر اچھی طرح سے پھیریں' تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے اچھی طرح سے دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

خالی پیٹ میں تربوز کا استعمال بے حد فائدہ دیتا ہے' اسے شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو موثر ہوتا ہے۔ تربوز کا استعمال اعتدال میں ہونا چاہئے کیوں کہ اس کے زیادہ کھانے سے بدہضمی اور گیس پیدا ہو سکتی ہے۔



www.paksociety.com

منتخب غذائیں، گرمی بھگائیں

موسم گرما میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبتاً زیادہ ضرورت ہوتی ہے جو پھل اور سبزیاں پوری کر سکتے ہیں

گرمیوں کے موسم کا ایک مسئلہ کھانا پکانا اور کھانا ہوتا ہے۔ اس موسم میں ایک جانب باورچی خانے میں کھڑے ہو کر وقت طلب کھانے پکانا عذاب لگتا ہے تو دوسری جانب گرمی کی وجہ سے مرغن اور بھاری بھرکم کھانے طبیعت پر گراں گزرتے ہیں۔ اس موسم میں زیادہ پیاس لگتی ہے' گرمی کی وجہ سے پسینے کی شکل میں پانی خارج ہو کر جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے' مگر جسم کے اندر گرمی کی وجہ سے خون کے دوران میں کمی ہو کر سستی اور کاہلی محسوس ہوتی ہے اسی وجہ سے اس موسم میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبتاً زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

موسم گرما میں کچھ ٹھنڈا اور فرحت بخش کھانے کا دل چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس موسم میں کھیرے' ککڑی' ٹماٹر' ٹینڈے' گھیا' بھنڈی' ترئی' اروی' پالک' کیری' پودینہ' دھنیا' خربوزہ' تربوز' آم اور فالسے سمیت بے شمار ایسی نعمتیں اُتاری ہیں جو طبیعت کی تروتازگی کا سامان کرتی ہیں۔ آیئے اس گرمی کھانے پینے کے حوالے سے ہم آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔

سب سے پہلے تو موسم کی مناسبت سے پورے ہفتے سبزیوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کی منصوبہ بندی کرلیں۔ گوشت کے شوقین افراد گوشت کے ساتھ ہی سبزیوں کا امتزاج رکھیں' پھر پھلوں کی جانب توجہ دیں جن کے ذریعے گرمی میں ٹھنڈک کے سامان کئے جاسکتے ہیں۔

بھنے ہوئے جو کے ستو گرمی کی شدت کو ختم کرتے ہیں' یہ بھوک اور پیاس دونوں کے لئے مفید ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ نہ صرف دکانوں' بلکہ ٹھیلوں پر بھی باآسانی دستیاب ہوتے ہیں۔

گرمی کو بھگانے کے لئے دہی اور رائتے کا استعمال کریں۔ 250 گرام کدو کو چھیل کر کدوکش کریں' اسے ہلکی آنچ پر اُبالیں' ٹھنڈا ہوجائے تو اسے پھینٹی ہوئی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں حسب ذائقہ لال مرچ' سفید زیرہ' پودینہ اور نمک ملا کر استعمال کریں۔ اسی طرح سے ککڑی اور کھیرے کا رائتہ بھی بنایا جاسکتا ہے' تاہم انہیں اُبالنے کی ضرورت نہیں۔ بینگن کا رائتہ بنانے کے لئے بینگن کو ثابت اُبالیں' پھر چھلکا اُتار کر ہاتھ سے مسل کر دہی میں شامل کریں۔ دوپہر میں یہ رائتے روٹی کے ہمراہ مکمل غذا کے طور پر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

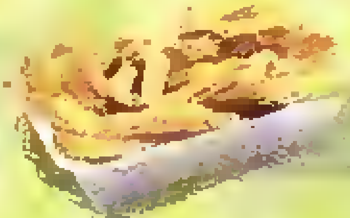
گرمی کو مارنے کے لئے تخِ ملنگا نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ پانی میں بھیگے ہوئے تخِ ملنگے دودھ یا ٹھنڈے مشروبات میں شامل کر کے پئیں اور گرمی کو دُور بھگائیں۔

تاثیر کے اعتبار سے سرد اور خشک فالسے بھی موسم گرما میں تسکین کا باعث بنتے ہیں۔ ان کا استعمال گرمی سے لاحق ہونے والے امراض' پیاس کی زیادتی' پسینہ آنے اور دل کی گھبراہٹ دُور کرنے میں مفید ہے۔

چلچلاتی دھوپ اور شدید گرمی کے اثرات سے بچنے کے لئے روزانہ کی غذا میں کھیرے کا استعمال یقینی بنائیں۔ شدید گرمی کے موسم میں دوڑ دھوپ نہ بھی کی جائے تو جسم میں موجود پانی کی بڑی مقدار پسینے کی صورت میں ضائع ہو کر جسم پر بڑے اثرات مرتب کرسکتی ہے' اس کے لئے ضروری ہے کہ جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھا جائے۔ کھیرے کا استعمال نہ صرف انسانی جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے بلکہ گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ تربوز اور خربوزے گرمی کے موسم کے پھل ہیں' ان میں 90 فیصد پانی' باقی 10 فیصد میں گلوکوز' ریشہ اور مختلف حیاتین ہوتے ہیں جو گرمی کو دُور کرنے کے لئے نہایت مفید ہیں۔ ■



ٹوٹکے



خستہ فرنچ فرائز جانے کے لیے

اگر فرنچ فرائز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں اور ایک چٹکی بیسن چھڑک دیں۔ فرنچ فرائز دیر تک خستہ رہیں گے۔



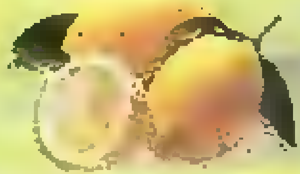
پیٹ کے کیڑوں کے لیے

پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں ½ چائے کا چمچ کلونجی اور ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔



گرتے ہوئے بالوں کے لیے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ، ایک پیالی گاجر کا جوس اور ایک اُبلا ہوا چقندر کھائیں، اس سے بال بہت اچھے اور جان دار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں، دھونے کے بعد ½ چائے کا چمچ زیتون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔

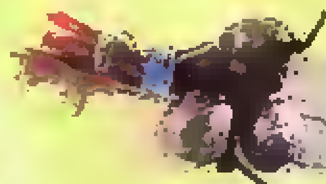


سموسے کی پٹیاں محفوظ کرنے کے لیے

سموسے کی پٹیوں کو ململ کے کپڑے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سموسے کی پٹیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔

اُنگلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لیے

دودھ میں تھوڑا سا بیسن ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا پیروں کی سیاہ ہوتی ہوئی اُنگلیوں پر لگالیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی اُنگلیاں صاف ہو جائیں گی۔



جھائیاں دور کرنے کے لیے

اگر چہرے پر جھائیاں ہیں تو اُبلے ہوئے چقندر کھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ پپیتے کے ایک ٹکڑے کو انگوٹھے سے مسلیں، اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اُوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں، پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں اور عرق گلاب چہرے پر لگالیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھائیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔



بالوں کی خشکی دور کرنے کے لیے

ایک چائے کا چمچ اینٹی سیپٹک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچ پانی ملا کر پھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگالیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بھیگا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک کنگھی کریں، پھر بال دھولیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔